

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Sen oczyszcza mózg z toksyn



Podczas snu mózg oczyszcza się z toksyn powstających podczas wytężonej pracy umysłowej - twierdzą amerykańscy naukowcy na łamach „Science”.

Sen to nadal niewyjaśniony fenomen. Dlaczego ludzie i zwierzęta zasypiają, skoro oznacza to czasową bezbronność wobec drapieżników? Obecnie przyjmuje się, że sen może być niezbędnym do uczenia się i zapamiętywania.

Zespół specjalistów z University of Rochester Medical Centre uważa, że jednym z głównych powodów, dla których potrzebujemy snu jest oczyszczanie mózgu. Naukowcy wykazali, że podczas snu komórki mózgu kurczą się, otwierają się luki pomiędzy neuronami, co pozwala na wymycie toksyn przez płyn. Jeśli proces oczyszczania mózgu zostanie zaburzony, mogą wystąpić zaburzenia w jego funkcjonowaniu - tak jak w chorobie Alzheimer'a, w przebiegu której w mózgu gromadzą się patologiczne białka.

Teoria naukowców z University of Rochester opiera się na dokonanych przez nich w ubiegłym roku odkryciu w mózgu systemu „glimfatycznego” - związanego z komórkami gleju odpowiednika układu limfatycznego, którym przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy oczyszczający tkanki mózgu i transportujący składniki odżywcze. Badania mózgow myszy wykazały, że system glimfatyczny jest podczas spoczynku nawet 10 razy aktywniejszy, a jednocześnie objętość komórek (prawdopodobnie glejowych) spada nawet o 60 procent.

Jak powiedziała BBC, biorąca udział w badaniach, dr Maiken Nedergaard, mózg ma do dyspozycji tylko ograniczony zasób energii - jak się wydaje, musi w związku z tym wybierać pomiędzy dwoma stanami funkcjonalnymi - czuwaniem oraz snem, podczas którego jest oczyszczany.

„To jak urządzenie przyjęcia - można się bawić z gośćmi albo sprzątać dom, ale nie da się bawić i sprzątać jednocześnie” - dodaje dr Nedergaard. Prawdopodobnie przetwarzania informacji także nie da się połączyć z „płukaniem mózgu”.

Planowane są badania z udziałem ludzi, które powinny wyjaśnić na ile słuszna jest teoria dotycząca czyszczenia mózgu podczas snu.

Źródło: www.pap.pl



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy